



dpa

Frauen in der Perfektionismus-Falle

Schon wieder Montag ... - Soziologe Wippermann über den Wiedereinstieg in den Job

Erziehung, Haushalt, Job - viele Frauen wollen alles alleine wuppen und geraten dabei selbst unter die Räder. Im heute.de-Interview rät ein Soziologe Wiedereinsteigerinnen, Perfektionsansprüche über Bord zu werfen - und die Familie mehr einzubinden.

heute.de: Das klassische Rollenbild mit dem Vater als Verdiener und der Mutter, die sich bis zur Rente um Kinder und Haushalt kümmert, gibt es heute kaum noch. Warum wollen immer weniger Frauen zuhause bleiben?

Carsten Wippermann: Für Frauen ist es heute vor allem wegen der gesellschaftlichen Akzeptanz ganz wichtig erwerbstätig zu sein. Frauen sind gut gebildet und wollen aus ihrer Qualifikation auch etwas machen. Außerdem gibt es ökonomische Motive: Ein Haupternährer ist heutzutage ein großes Risiko für die Familie. Daher wollen Frauen die Familie miternähren und so auch etwas für ihre Alterssicherung tun. Wenn dann der eine Ernährer mal ausfällt, ist immer noch der andere da.

heute.de: Die moderne Frau ist also quasi für alles zuständig, für Erziehung UND Haushalt UND Geld verdienen. Mutet sie sich damit zuviel zu?

Wippermann: Viele Frauen ja. Viele haben tatsächlich den Anspruch, überall perfekt zu sein. Perfekt im Haushalt, perfekt in der Erziehung, perfekt im Job. Frauen, die denken für all das alleine zuständig zu sein, überfordern sich. Die hohen Ansprüche sind gesellschaftliche Muster. Es ist eine wichtige und auch notwendige Leistung, sich von diesen Perfektionsanforderungen frei zu machen. Denn die Frauen, die sich frühzeitig Entlastung holen, erleben den Wiedereinstieg als richtigen Schritt, der ihnen und ihrer Familie gut tut.

heute.de: Für Frauen, die Job und Familie unter einen Hut bringen müssen, kann der Tag meist nicht lang genug sein. Welche Rolle spielt der Faktor Zeit?

Wippermann: Der Faktor Zeit ist der Schlüsselfaktor heute. Frauen, die wieder anfangen zu arbeiten, reagieren auf zwei unterschiedliche Weisen. Die einen versuchen ihre Leistung zu steigern: Weniger schlafen, abends arbeiten oder den Haushalt machen. Das führt auf Dauer zu einer Selbstausschöpfung. Andere reduzieren ihre eigenen Ansprüche: Sie versuchen im bisherigen Zeitaufwand zu bleiben, verzichten aber auf ihre eigene Freizeit, reduzieren die Zeit mit dem Partner und stellen sich darauf ein, mit "Mängeln" im Haushalt leben zu müssen. Das erzeugt auf Dauer Unzufriedenheit. Aus diesen Gründen

überlegt ein Drittel der Frauen nach dem Wiedereinstieg wieder auszusteigen. Und das ist fatal. Denn diese Frauen wagen dann oft keinen weiteren Anlauf mehr.

heute.de: Wann gelingt denn der Wiedereinstieg?

Wippermann: Ich glaube es ist wichtig, dass sich Frauen frühzeitig klar machen, schon vor dem Wiedereinstieg, dass sie keine Einzelkämpferinnen sind. Der Einstieg gelingt dann, wenn die Frauen die Arbeit im Haushalt und der Erziehung umverteilen: auf den Partner, auf die Kinder, die Großeltern. Oder, das wird oft unterschätzt, wenn sie haushaltsnahe Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Knackpunkt ist, dass die Frauen gerade den Partner oft nicht in die Pflicht nehmen wollen. Sie unterschätzen meistens das Entlastungspotenzial, das der Partner hat. Er hat die Pflicht und die Kapazität einzuspringen. Besser ist es, den Mann bereits während der Auszeit in die Organisation des Haushalts einzubinden und in die Pflicht zu nehmen.

heute.de: Ist es bei all der Überlastung der Frau nicht sinnvoll, eine Babypause für eine längere Auszeit zu nutzen?

Wippermann: In der Tat sehen wir, dass Frauen, die nach kurzer Unterbrechung beruflich wieder einsteigen, überdurchschnittlich häufig den Ausstieg aus dem Wiedereinstieg erwägen und auch praktizieren. Sie wollen beruflich nahtlos weitermachen wie bisher, ebenso weiterhin für den Haushalt zuständig sein - aber auch das Kind ist nun da, für das sie ganz Mutter sein wollen. Damit überfordern sie ihre Kräfte und sind in ihren neuen Rollen noch nicht angekommen. Sie sind ja nun auch am Arbeitsplatz Mutter. Frauen mit längerer Berufsunterbrechung nehmen sich mehr Zeit für das Setzen ihrer Prioritäten. Ich meine aber auch: Wie lange eine Frau unterbricht und wie schnell sie zurückkehrt, muss die freie Entscheidung der Frau, am besten mit ihrem Partner sein, der ja auch Vater ist. Aber es ist wichtig, dass die Nebenfolgen und möglichen späteren Risiken abgewogen werden.

heute.de: Wie die Familie den Wiedereinstieg der Mutter organisiert ist die eine Sache - doch wie läuft der Wiedereinstieg aus Sicht des Arbeitgebers?

Wippermann: Wer nur kurz aussteigt, geht sehr häufig in den alten Job zurück, da wissen beide Seiten, worauf sie sich einlassen. Wer lange unterbrochen hat, muss sich aber erst einen Platz erkämpfen, das ist ein langwieriger Prozess. Aber diese Frauen haben die Power und auch den Ehrgeiz weiterzukommen. Teilweise mehr als andere Männer und Frauen, die in Routinen versinken. Daher warne ich Arbeitgeber davor, Wiedereinsteigerinnen zu stigmatisieren. Die Leistungsfähigkeit dieser Frauen ist enorm und Arbeitgeber sollten gerade in Zeiten wachsenden Fachkräftemangels genau hinschauen, wie viel die Frauen leisten.

heute.de: Was empfehlen Sie Frauen vor dem Wiedereinstieg?

Wippermann: Es gibt einen fatalen Fehler: Viele Frauen versuchen langsam über einen Mini-Job wieder einzusteigen. Dabei ist ein Mini-Job in der Regel eine Sackgasse. Ich rate Frauen deshalb, mit einem höheren Stundenkontingent in ein sozialversicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis einzusteigen.

heute.de: Bei all dem Stress: Lohnt sich ein Wiedereinstieg denn?

Wippermann: Unbedingt - und zwar gleich mehrfach: Er lohnt sich, weil Frauen etwas aus ihrer Qualifikation machen. Das ist wichtig für das Selbstwertgefühl, wichtig für das Gesellschaftsbild als Frau und Mutter. Es lohnt sich aber auch aus ökonomischen Gründen: als Beitrag fürs Familieneinkommen und

für die eigene Alterssicherung. Oft vergisst man ja: die Frauen haben nach dem Wiedereinstieg oft noch mehrere Jahrzehnte Arbeitsleben vor sich.

Das Interview führte Valerie Henschel

Infobox



Carsten Wippermann ...

... ist Soziologe mit den Forschungs-Schwerpunkten Gleichstellung von Frauen und Männern, Familien, Bildung und Migration. 2010 gründete er das Sozialforschungsinstitut DELTA und erstellt u.a. regelmäßig Studien für das Bundesfamilienministerium (BMFSFJ).

Mehr zum Thema steht in den Studien "[Zeit für Wiedereinstieg](#)" und "[Haushaltsnahe Dienstleistungen](#)".